



BELLEZA

POR YOLANDA ORMAZABAL

No nos gustan los kilos pero adoramos las curvas

especial pecho y culo

en su sitio

El pecho y el trasero olvidan con mucha facilidad esta consigna

Si el pecho, el culo, o, lo que es mucho peor, ambas zonas a un tiempo suspenden clamorosamente la mirada crítica de rigor, en esta época, no queda más remedio que armarse de valor y leer las seis páginas que siguen a esta introducción. En ellas nadie va a encontrar consuelo a sus males, pero sí muchísimas pistas de pelajes y objetivos muy diferentes para que el pecho y el trasero dejen de incoordinar y vuelvan a ocupar el lugar que nunca debieron abandonar. Lo cual, bien mirado, no deja de ser una forma de consuelo. ■

FOTO: ENRIQUE MADRUGA

EN ESTE NÚMERO

PRODUCTO A EXAMEN, UN ANTICELULÍTICO QUE FUNCIONA

ENTREVISTA A MATT ROBERTS, EL ENTRENADOR DE LAS ESTRELLAS

LA BELLEZA A TUS PIES. ÚLTIMAS TENDENCIAS



belleza cuerpo

especial pecho

Estás contenta con tu pecho? Da igual el número de mujeres al que preguntes. La contestación va a ser siempre la misma: No. A partir de esta negativa las razones se bifurcan en

mil caminos diferentes: demasiado pequeño, excesivamente grande, un poco caído, tiene estrías... Y así hasta el infinito. Porque más allá de los problemas concretos de nuestros pechos y de los avatares por los que pasa a lo largo de la vida, no hay zona del cuerpo más analizada, más sujeta a una crítica despiadada y a una observación subjetiva que éste. Si en lugar de mujeres fuésemos ballenas, leonas o hembras de cualquier otra especie de mamíferos, su estética no platearía ningún problema siempre que pudiesen amamantar a las crías, que ésa es la función para la que los senos han sido creados.

DEPORTE, DEPORTE Y MÁS DEPORTE

Pero no lo somos, y en nuestra condición de mamíferos sofisticadísimos, esta función queda solapada por el carácter sexual que los senos juegan. La Naturaleza tiene una parte de responsabilidad en esta his-

toria de los senos. De ella depende su forma, tamaño y los desagradables vaivenes a los que se ven sometidos: aumentan unos días antes de la menstruación para después deshincharse como globos; adquieren dimensiones estelares en el embarazo y no digamos nada inmediatamente después del parto, cuando las hormonas les señalan que ha llegado el momento de ali-

firmar y su buena posición en relación al resto del cuerpo—depende de nosotras y de las ganas que tengamos de machacarnos en el gimnasio o fuera de él. Duro pero real como la vida misma. Hacer deporte—y plantárselo como una actividad a largo plazo—es la única fórmula para reforzar los músculos pectorales y lograr que ese conjunto de tejido graso, glandu-

lar y conjuntivo se mantenga en su sitio y en armonía con el resto de la fisonomía corporal. No hay vuelta de hoja ni hay tampoco ninguna necesidad de tomarse esta sugerencia como una condena. Lejos de ello, e independientemente de los otros beneficios que mover el cuerpo proporciona, muchas veces el deporte por sí sólo soluciona el problema de unos pechos poco agraciados. Por dos razones. Primera: al reforzar la musculatura del tórax, hay pechos que se elevan como por arte de magia.

Segunda razón: un entrenamiento continuado corrige la postura. Hace que la espalda esté más recta y los hombros más elevados, lo que se traduce en una mayor presencia de los senos.

No hay más que fijarse en los de una bailarina, generalmente pequeños, pero tersos y bien formados. Si estos argumen-



mentar al bebé. Y de esta responsabilidad se derivan los dos daños colaterales que más influyen en la belleza de los senos: la flaccidez y las odiosas estrías—consecuencia de la ruptura de las fibras del tejido conjuntivo—cuya aparición sólo puede prevenirse en ocasiones con cosméticos formulados para ello. Pero el resto—su

desde los quince



FOTOS: PASCUAL RODRIGUEZ, MONICA SUAREZ DE TRIANGL



tamaño
SALVO EXCESO
O DEFECTO,
EL TAMAÑO
DEL PECHO
NO IMPORTA
SI ESTÁ EN
ARMONÍA CON
EL RESTO DEL
CUERPO.

palda. El estilo espaldado añade el plus de ser el que más estira los músculos pectorales.

Si lo que se desea es aumentar el tamaño de unos senos pequeños, Laly

Ruiz recomienda cualquier deporte de raquetas —tenis, pádel, badminton, etc.— y trabajo de pesas con bastante carga. No ofrecen los mismos resultados que unas prótesis mamarias pero pueden llegar a aumentar una talla. Reducir es más complicado: se puede intentar con estiramientos localizados de los músculos pectorales combinados con ejercicios isométricos, como apretar una pelota entre las palmas de las manos o presionar las palmas entre sí. Más importante aún que hablar de los deportes indicados es mencionar los contraindicados. Todos aquellos que impliquen un fuerte impacto, como el *footing*, la equitación o el boxeo pueden provocar pequeños desgarros de los tejidos y acelerar su caída. De forma que quienes tengan mucho peso deberían renunciar directamente a ellos. Las demás tienen vía libre a cambio de practicar con un sujetador adecuado, que será aquel que permita la transpiración, tenga las copas reforzadas y los tirantes anchos y que permitan libertad de movimientos. Todo para reducir la fuerza del impacto al correr o saltar.

Un programa de ejercicios mantenido con disciplina a lo largo de los años haría innecesarias muchas intervenciones de cirugía estética. Sin embargo, el aumento de mamas es la segunda intervención después de las liposucciones y las cifras siguen en aumento.

tos no resultan muy convincentes, sugiero una prueba: diez sesiones de Pilates (no es mucho) marcan un antes y un después. Y no sólo en lo que al pecho se refiere. Pero hay más opciones, que se pueden elegir en función de los objetivos perseguidos. Los gimnasios de Laly Ruiz, pionera en mejorar zonas concretas del cuerpo a través de ejercicios específicos, tienen programas especialmente diseñados para meter en cintura las zonas más rebeldes del cuerpo. Sin embargo, ella aconseja combinar estos programas con

entrenamientos más integrales que trabajen toda la musculatura del cuerpo para evitar descompensaciones fisionómicas, es decir, grupos musculares muy desarrollados junto a otros sin trabajar. Ella recomienda la natación para reafirmar los pectorales porque aumenta el tamaño de la caja torácica y endereza la es-

ENTRENARSE

● MADRID
Sports Club La Finca (Tel. 917 997 080), Reebok Sports Club (Tel. 914 430 293), Ricardo Maturana (Tel. 606 864 242), Laly Ruiz (Tel. 914 119 051 y 914 585 356).

● BARCELONA
Cracksportsclub (Tel. 932 152 755).



belleza cuerpo

firmeza
TENER UN CULO FIRME HA PASADO A SER UNA DE LAS MAYORES OBSESIONES DE MUCHAS MUJERES.

quillas a este trapo, mucho más desde que el estupendo culo de Jennifer Lopez irrumpió en nuestras vidas con la arrogancia de los favorecidos por la naturaleza para ponernos el listón más alto y las cosas más difíciles. En otras palabras, para amargarnos la vida.

BIOGRAFÍA DE UN TRASERO

El de *J.Lo* es el culo del siglo, seguro, pero su impacto mediático marca un punto de inflexión que induce a pensar si no sería razonable organizar una segunda quema de sujetadores como símbolo de liberación de otras ataduras, en esta ocasión. Mientras el hipotético día llega, a lo mejor podemos rebajar la tensión con nuestros traseros y ocuparnos de él con la cabeza más fría. Conocer las presiones y los cambios constantes a los que está sometido, ayuda a entender mejor sus razones y sirve como una primera aproximación a su agitada biografía.

La trayectoria del trasero es convulsa casi desde sus inicios y está muy sujeta al vaivén hormonal que marca las distintas etapas de nuestra vida y a nuestra capacidad procreadora. La pubertad marca el inicio del baile con un aumento del tejido adiposo en la zona. La naturaleza, que es sabia aunque nos acordemos de su familia muchas veces, lo

ha previsto así para que un futuro embarazo nos encuentre con las reservas energéticas suficientes como para poder llevarlo a término sin problemas. Sea. Lo malo de esto es que los depósitos grasos, concebidos para soportar épocas de hambrunas y carestía, son especialmente resistentes. (Y desde aquí clamamos: ¿no

CIRUJANOS

- Dr. Serra Renom. Tel. 932 848 189. Clínica Quirón, Verge de la Salut, 78, 5º E. ● Barcelona.
- Dr. Javier de Benito. Tel.: 93932 530 282. Clínica Teknon, Marquesa de Villalonga, 12. ● Barcelona.
- Dr. Julio Millán Mateo. Tel. 914 069 675. Clínica Ruber. Juan Bravo, 49. ● Madrid.
- Dr. Gustavo Cimorra. Tel. 976 373 337. Rufseñones 9. ● Zaragoza.
- Dr. Jaime Planas. Tel. 932 848 189. Clínica Planas, Pere de Montcada 16-18. ● Barcelona.
- Dr. Vicente del Pino. Tel. 915 778 140. Serrano, 76. ● Madrid.
- Tratamiento de estrías. Tel. 932 906 296. Plataforma Láser de la clínica Teknon. ● Barcelona.

especial culo

es nuestra bestia negra, la expresión que más fielmente resume la relación que la mayoría de las mujeres, sin distinción de edad, tiene con su trasero. Fuente de frustración, de obsesiones y complejos varios desde hace casi un siglo, origen, incluso, de alteraciones en la percepción de la propia imagen—lo que resulta más preocupante—. Da igual que la razón nos diga que somos

idiotas por darle una importancia que no tiene y hacerle tanto caso; que es una frivolidad permitir que su forma, su tamaño o su tersura interfieran con tal fiereza en nuestro equilibrio; que los cánones estéticos están muy bien para admirarlos, pero no son de cumplimiento obligado; que no es de recibo nuestra sumisión a los caprichos de la moda. Pero da igual lo que el sentido común diga, porque seguimos entrando como va-



belleza cuerpo

acoso permanente



podría la naturaleza revisar su programa inicial y adaptarlo a nuestra opulenta y sofisticada sociedad? Nos vendría bien un poco de benevolencia por su parte). No hay más que ver a mujeres delgadas con unas estupendas cartucheras o haber sufrido en carne propia la experiencia de seguir una dieta inhumana para eliminarlas y comprobar en cambio que mientras el pecho y los pómulos se convierten en humo, las cartucheras siguen ahí, inasequibles al desaliento y más poderosas que nunca. Para colmo, esta zona es especialmente golosa ya que ejerce un hipnótico poder sobre el azúcar, que se dirige directamente a esta zona para regocijo de nuestras células grasas o adipocitos.

LAS COSAS SE COMPLICAN

Pues sí. Porque en más del noventa por ciento de los casos, esas células grasas del tejido adiposo aumentan de tamaño y empiezan a dificultar la circulación sanguínea y linfática hasta formar un monu-

“EL LÁSER CONSIGUE DISIMULAR LAS ESTRÍAS, PERO NO LLEGA A REPARAR EL COLÁGENO DAÑADO”

mental atasco. Resultado: el tejido adiposo va formando unos nódulos que se ven a simple vista. Son esos «hoyitos ideales» -cito textualmente- de los que presumía la abuela de una amiga mía. Claro que ella nunca tuvo que enfrentarse a la ropa de baño del siglo XXI. Llevamos décadas intentando dar con una solución al pro-

blema de la celulitis y avances ha habido, aunque hablar de soluciones definitivas sería pecar de optimistas. Para empezar, sabemos más cosas sobre ella. Por ejemplo, que las hormonas no son las únicas responsables. A ellas hay que añadir la lista de factores que la doctora Rosa Pérez-Bibián recoge en su libro *Método A.I.D.A.* (Editorial Belacqua): predisposición genética, una dieta rica en grasas saturadas y pobre en agua, el estrés y todas las alteraciones que conlleva, la vida sedentaria (¿cómo no!), una mala circulación sanguínea, la edad y algunos hábitos como el tabaco, el café o el alcohol. Así que la primera acción para combatirla responde al sentido común y consiste en atender a estos factores: menos grasas, más agua y ejercicio, nada de tabaco, alcohol, café, etcétera, etcétera... es una buena medida preventiva o, incluso, puede ser parcialmente correctiva. Librarnos de la herencia materna, el estrés o la edad son harina de otro costal.

La cosmética tiene también un capítulo aparte para el tratamiento de la celulitis, y sus propuestas son tan sofisticadas que asistirá a la presentación de un nuevo producto te hace sentir como una universitaria en una clase de Biología: principios que debilitan la membrana celular, complejos que estimulan unos receptores y anulan otros, te dan una idea del zafarrancho de combate en el que la zona que nos ocupa está sumida. Y aquí es donde encaja la pregunta del millón, la más común entre las mortales en lo que a estética corporal se refiere: ¿pueden los anticelulíticos acabar

con la celulitis? Si y no (y prometo que no hay ánimo contemporizador en la respuesta): no acaba con la celulitis en la medida en que no actúa sobre su origen hormonal, pero sí trata los síntomas y mejora mucho su aspecto externo. Siempre y cuando -esta es una idea que va calan-

“A LOS VEINTE AÑOS, LOS PROBLEMAS DEL TRASERO SUELEN IR ASOCIADOS A SU CONTORNO”

do-, se utilicen todo el año, lo mismo que hacemos con una hidratante, y no sólo durante los dos meses anteriores al debut del bikini, cuando vemos algo más que las orejas del lobo.

LAS ZAPATILLAS MÁGICAS

A quien los anticelulíticos les parezca una opción superada y para adictas a lo último en general, atención a lo que Marcia Kilgore, fundadora de Bliss Spa -uno de los centros de estética más innovadores e inquietos del mundo-, acaba de incorporar a su oferta: unas deportivas de efectos anticelulíticos. Dicen en Bliss Spa que su diseño obliga a moverse a aquellos músculos que no se entrenan nunca, que fortalece las piernas, elimina las venillas rojas y estimulan la circulación. Y todo esto sin dejarse el higadillo en el gimnasio, que su prescripción habla sólo de caminar por la ciudad. Marcia Kilgore las descubrió en Gran Bretaña y decidió llevarse las a Estados Unidos después de leer un estudio sobre ellas en el que se concluía que eliminaban hasta el 50 por ciento de la celulitis ¡en un mes! Una advertencia: son francamente feas, pero ¿a

FOTOS: MONICA SUAREZ DE TANGAL



belleza cuerpo

quién le importa el diseño de este nuevo milagro? La lista de espera es kilométrica pero puedes intentarlo en la página web: www.blissworld.com/shop/details. (234 \$).

LA FUERZA DE LA GRAVEDAD

No sólo de celulitis vive el trasero. Llega un momento –más pronto que tarde– en que también se cae, y su original forma más o menos redonda, más o menos respingona, desaparece. Así, lo que originalmente parecía una manzana se convierte en un *frisbee*. Y en este apartado, la causa de semejante transformación es una: la falta de ejercicio. No hay vuelta de hoja, una hora de entrenamiento tres veces a la semana elevan el culo hasta tres centímetros y recuperan su carácter respingón. Los gimnasios han entendido bien el mensaje y, desde hace algunos años, ofrecen a su clientela femenina entrenamientos destinados exclusivamente a forta-

lecer los glúteos, musculatura de sostén del tejido adiposo que los recubre, pero la mayoría de los entrenadores son partidarios de combinar este trabajo intensivo con otro tipo de esfuerzo: «Si trabajas sólo los glúteos –dice el entrenador Miguel Cano– tarde o temprano habrá una descompensación entre estos músculos y el resto de la figura». ¿Qué

Personalmente, doy fe de que diez minutos de *step* diarios son mano de santo para levantar en diez días el ánimo –y el perfil– del trasero más decaído.

Y cambiando de tema. Hace unos días quedé con una amiga que se había sometido dos semanas antes a una intervención de cirugía estética para ponerse unas prótesis en

la elección



hacer? Por un lado, ejercicios específicos para reforzar los glúteos alternados con entrenamiento cardiovascular, que actúa sobre el conjunto de la musculatura, o con la práctica de un deporte que implique directamente a esta zona. Patinaje, por ejemplo, que actúa sobre la musculatura de las caderas, glúteos, aductores y abductores. Esquí, porque refuerza la musculatura de los muslos y contribuye, por tanto, a elevar los glúteos, o *spinnig*, el quemagrasas por excelencia, aunque su dureza lo hace sólo aconsejable para iniciadas.

SIETE TRATAMIENTOS DE ABSOLUTA CONFIANZA

ESPECIAL CULO-PECHO Sagna de Saurina (Tel. 934 194 516)

Elimina la inflamación del tejido celular y reafirma los senos. Combina los principios de la algoterapia, aparatología de última generación y masaje manual. Prometen resultados desde la primera sesión y aconsejan un programa personalizado previo diagnóstico. El precio está en función del programa.

DRENAJE LINFÁTICO Mundo Salud (Tel. 902 362 742)

Uno de los métodos clásicos. y más eficaces, contra la celulitis. Es un masaje manual suave, pero preciso, que restablece la correcta circulación linfática, facilita el retorno venoso,

drena toxinas y atenua la hinchazón. El bono de 10 sesiones cuesta 297,5 €.

TRATAMIENTO REVITALIZADOR DE SENOS EFECTO UNA TALLA Euroestética (Tel. 915 552 222)

Consiste en trabajar toda la zona de sostén y en aplicar principios activos como fitoestrógenos de soja y aceite de avellana, de citrus de naranja y geranio combinados con aparatología. Se aconseja en caso de flaccidez y falta de volumen y recomiendan 12 sesiones. A partir de 60 € por sesión.

ESPECIAL GLÚTEOS Chelo Cadenas (Tel. 914 359 179)

Un protocolo complejo que se

inicia con una limpieza profunda de la piel y sigue con ampollas reafirmantes, masajes drenantes, mascarillas para reafirmar y tres fases de aparatología. Se aconseja un total de 12 sesiones, a razón de tres sesiones por semana. El precio es de 360 €.

OXIGENOCLASIA María José Barbá (Tel. 976 213 666)

Es un tratamiento médico específico para combatir la celulitis. Consiste en introducir oxígeno médico en los tejidos afectados para romper los adipocitos y así vaciarlos de grasa. Esta técnica se combina con drenaje linfático y masaje reafirmante. El número de sesiones se prescribe después del diagnóstico, pero hay que dejar diez días entre sesión y sesión. El Precio por cada una de ellas es de 96,16 €.

CELLU+

Relais Thalasso Hotel Real Santander (Tel. 942 272 550)

Es el resultado de combinar dos técnicas –vacioterapia y endormología– muy eficaces en los casos de celulitis dura. Aconsejan un programa de 24 tratamientos individuales complementados con seis sesiones de aquagy. Precio, 988 €.

MESOTERAPIA

Dra. Elena Fernández (Tel. 914 027 460)

Una de las técnicas más eficaces para combatir la celulitis. Consiste en inyectar justo bajo la piel y directamente sobre la zona a tratar principios activos u homeopáticos de efectos lipolíticos que van disolviendo los nódulos de grasa. El tratamiento es personalizado. Los precios, entre 30 y 60 € en función de los fármacos.



belleza cuerpo

los glúteos. Cuento: 44 años, dos hijos y un historial deportivo sencillamente inexistente. Todavía no me he recuperado de la impresión. De pronto, aquellos glúteos alicaídos y tristes –puedo expresarme en estos términos porque fueron estas palabras exactamente las que ella utilizó para definir la situación que le había empujado a operarse– habían recuperado la sonrisa. «No sin dolor, confesó, porque el postoperatorio es molesto».

CIRUGÍA A VOLUNTAD

En la medida en que la cirugía es la solución más agresiva, parece que debe ser también la última en contemplarse. Sin embargo, el cirujano plástico Javier de Benito confiesa tener pacientes de todas las edades que quieren dar un giro drástico a su trasero sin estadios intermedios: «Atrae la vista del ser humano porque adquiere un sinfín de formas variables que armonizan con el resto del cuerpo según la posición que adopte y despierta sensaciones eróticas y estéticas. Esto es en sí mismo suficiente para que la paciente no se plantee ningún estadio intermedio».

El caso de mi amiga es, al parecer, el ideal para aumentar su volumen con prótesis de silicona. Un dato importante porque, dice el doctor de Benito, «es una cirugía controvertida debido a cánones de belleza diferentes o por motivos culturales y no a todos los cirujanos les convence, pero creo que, bien hecha, ofrece resultados espectaculares». La intervención consiste en realizar una incisión de unos cinco centímetros en el coxis o en el pliegue del glúteo e introducir por ella las prótesis de gel de silicona texturado y de forma ovalada. El proceso dura una hora y media y se realiza con anestesia local más sedación. «La razón de que el postoperatorio sea molesto radica en que hay que permanecer dos días en posición de decúbito lateral», dice. Los resultados duran entre quince y veinte años, el plazo que recomiendan los cirujanos para sustituir las prótesis (a partir de 2.000 €). Cuando las nalgas muestran un aspecto caído y sin grasa, el doctor de Benito aconseja un *lifting* de glúteos: «Se practica una incisión en forma de arco doble al nivel del hueso iliaco y se quita el exceso de piel. Los resultados son buenos, pero siempre advierto a mis pacientes que antes de la intervención es imprescindible hacer ejercicio para tonificar los glúteos». (Desde 3.500 €). Y al final, después de todo ¿no sería mucho más sensato organizar una quema de sujetadores? ■ Y. O.



corset



deportivo



encaje

los seis más sexys

Seis estilos para dar formas distintas a un único objetivo: la seducción



1. Conjunto con cintas rosas, de D&G Underwear (65 y 49,50 € respectivamente).
2. Bustier con logos en el conjunto de John Galiano (222 y 150 €).



1. En rosa con copa ancha, de Etam (22 y 12 €).
2. Sujetador de foam y braguita de lycra, de Gemma (40,50 y 25 €).



1. En negro y con encaje, de Benetton (28 y 12 €).
2. De encaje y tul. Conjunto de Andrés Sardá (138 y 65 €).